

今月のテーマは・・・「鍋のはなつ」



寒くなると鍋料理ですね。生協宅配で購入した鶏モモ、昆布、豆腐、白菜、きのこ類等と一緒に炊き上げめん汁で薄味で、みそ仕立てにすることも。残った翌日昼にうどんに。また冷凍たらでたら鍋塩、またみそで。（宅配のたら切身使用です）

青森市 三月うさぎさん

個人的にキムチ鍋好きです！何ナベでも好きです。冬は特にタラナベかな？なべのしめにごはん入れて食べるのが良いですね☆でも、普段2人だからたま〜にしか作りませんが、息子・孫・娘たちきた時人数多いのが良いですね☆その時はスキヤキいい！

佐井村 メタコ口さん

材料・肉（牛でも豚でも）、はくさい、糸コン、長ねぎ、しいたけ、豆腐。鍋に濃い目のだしつゆを1/3量沸騰させ、材料を入れて煮えたらとき卵をつけて食べる。：すき焼き風鍋を良くやります。ポイント：はつゆの量を少なめに濃い目にすること。時間が長い時にすぐ出来て栄養もバランス良く摂れるので気に入ってます。若い時、友人から聞いた「すき焼き風鍋」簡単で時短で出来るのでおすすめです。

五戸町 H・Kさん

子供たちがいる頃は、鍋が楽でよく作っていました。特に鍋ラーメンがお気に入りでした。野菜とお肉を煮るだけという簡単でおいしいラーメンはおすすめです。

八戸市 K・Iさん

「鍋料理」を初めて作ったのは中学1年の頃です。アルミの鍋でサッポロ〇番の「塩ラーメン」に卵をひとつ入れて作りました。留守番をしていて、ひとりで作って食べた鍋料理です。どんぶりに移すことなく、そのまま直食いをした「ラーメン鍋」です。もちろん、レンジなど使うはずありません。鍋に口をつけてスープをすすると「アチッ！」。言わばこれは『名譽の負傷』です。お行儀の悪い、私の鍋エピソードですが、背徳感を越える達成感がありました。

八戸市 N・Kさん



ホルモンやモツ、白子などのかわり種の具材の鍋が好きです。子供たちも、皆好き。めずらしいようです。

むつ市 Y・Kさん

鍋は美味しいし、作る側にとっても手軽でかなりありがたい存在です。しかし昨年冬は葉物野菜が減ってしまいました。たつぷり野菜が摂れるのも鍋の魅力なので、今年は野菜たっぷりのお鍋をたくさん食べられると良いな：と思っています。

八戸市 Y・Kさん

涼しくなってくると食べたくなるのがお鍋です。子どもを産んで、ご飯支度を夫にしてもらっていた頃、毎日のようにお鍋をリクエストしていたことを思い出します。お鍋ならば、調理が苦手な夫も作りやすいこと、そして野菜がたっぷりで健康的であること、しめに麺類を入れて味変を楽しめること。その時の赤ちゃんももう小学校に入りました。

三沢市 ミッフィさん

これまで色々な鍋の種類を使ってきましたが、最近は大きくて重い鍋を使うのが大変になりました。無水鍋も使いこなせないまま処分しました。圧力鍋は今でも使いますが、小ぶりの圧力鍋がいいと思うのですが、今使っているのが変わらないうり、買い替えは難しいですね。容器としての鍋の話でした。

七戸町 月見草さん

冷蔵庫の残り物や安い食材でも美味しく食べれるので重宝です。冬は週一回は食べます。調理も簡単で忙しい私には助かります。

青森市 ふらわーさん

結婚祝いにきれいな色のお鍋をいただきました。私が使うには高価な上、重いし、今使う鍋はあるし：としまい込んでいたところ、早十年。いい加減、使わないのも申し訳ないと思ってみたところ、焦げ付かず、料理の仕上がりもとても良い！大好きな鍋になりました。

弘前市 Y・Mさん

生協で扱っている鶏のブツ切り（骨つき）を使って鶏鍋を作ります。白菜、大根、スープがよく出るので好評。

八戸市 M・Uさん

冷蔵庫残り野菜鍋が我が家の定番です。肉・ウィンナー・肉団子は、冷凍庫のストックを。意外と具沢山。最後のしめは、最近スパゲッティをいれて、スープを吸わせて出汁パスタです。

六ヶ所村 M・Yさん

まってきた、チャコン鍋です。最近まってきた。野菜タップリ、又たんぱく質も取れるのでよく作ります。大根、人参、半月かいちょう切り、コンニャク、とり肉、肉団子（時間無い時は宅配で冷凍の肉団子買い置きしたのを入れます）油揚げ、とうふ、青菜（ホーレン草、小松菜、水菜など）きのこ何でも、ネギ入れて作ります。とりガラ、素、塩、酒、しょうゆ味付けです。たまり、トマト味、カレー味に楽しんでいます。

八戸市 まさ奴ですえーさん

私はよく「水ギョーザ」を注文してストックしています。そして、時間のない時の夕食はその水ギョーザを使って「ギョーザ鍋」を作ります。冷蔵庫の残り野菜など、野菜たくさんさんのギョーザ鍋です。好ききらいの激しいおばあさんもよく食べてくれます。時短と野菜の片づけができるおいしいお助け鍋です。

新郷村 モトナカさん

母が調理したまま出掛けて、出先で思い出し、走って帰宅して、真っ黒になった鍋を見て、火事にならずにホッとした事がありました。

あるある、ですが、ないない（無い）が1番。

弘前市 Y・Sさん

1月号のテーマは「2026年の抱負」です。

まだ、11月と思っているとあつというまに2025年が終わりです。そこで今回は、少し早いですが、みなさんの2026年の抱負を教えてください。

氏名（よみがな）・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は11月25日（消印有効）です。ご投稿お待ちしております。

テーマコーナーは、読者の皆さまからの投稿と、「はばたき」レポーターの皆さまのご協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。

宛先 おハガキの場合、〒038-0001 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒にの投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願いします。（左の二次元コードを読み込んだ際、メールのアプリが起動しない場合は、お手数ですが、Eメールアドレスを直接入力頂き、ご投稿ください。）



▲はばたき宛てメールフォームこちらからも投稿できます。